

Анн-Вилсон Людмила Федоровна

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ В ГЕРМАНИИ

Специальность 19.00.05 -
социальная психология

<

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Казань - 2003

Работа выполнена на кафедре педагогики и психологии
Казанского социально-юридического института

Научный руководитель:

доктор психологических наук,
профессор

**Аболин
Лев Михайлович**

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук,
профессор

**Цагарелли
Юрий Алексеевич**

кандидат психологических
наук, доцент

**Габдリエва
Гузель Шаукатовна**

Ведущая организация:

**Психологический институт
РАО**

Защита состоится 16 декабря 2003 года в 10.00 часов на заседании диссертационного совета Д 008.012.01 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора педагогических наук и доктора психологических наук в Институте среднего профессионального образования РАО по адресу: 420039, г.Казань, ул. Исаева, 12.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ИСПО РАО.

Автореферат разослан 15 ноября 2003г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор педагогических наук, профессор

Трегубова Т.М.



Актуальность темы обусловлена тем, что последние два-три десятилетия развития социально-психологического знания отмечены значительной актуализацией исследовательского интереса именно к вопросам личности. Изучение процессов построения человеком своей социальной и личностной идентичности, формирования персональной системы ценностей, индивидуальных стратегий поведения в изменяющихся социальных обстоятельствах, т.е. всего того, что в целом можно определить как активность личности в социуме, которая в силу своего общественно-исторического характера требует приспособления к условиям среды - все это в значительной мере расширяет научные горизонты социально-психологического становления индивидуума.

Исследования адаптации человека приобретают особую актуальность в связи с возрастанием интенсивности взаимодействий социумов и увеличением числа факторов, которые усиливают динамичность соотношения человека и окружающей его среды и обуславливают повышенные требования к адаптационным механизмам. Эффективность процесса адаптации в значительной мере определяет успешность деятельности и сохранение физического и психического здоровья человека.

Актуальность охраны психического здоровья человека становится все более очевидной в связи с наблюдаемым ростом нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств, обострением проблемы социальной дезадаптации, особенно среди личностей, сталкивающихся с инокультурной средой.

Процессы глобализации, стремительное вхождение России в мировое сообщество дали больше возможностей взаимодействовать с новыми этническими группами, начиная от поверхностных туристических и деловых контактов, и заканчивая сложными процессами миграции и эмиграции. Человеку, оказавшемуся в необычных, а нередко и экстремальных условиях, требуется адаптация к среде. Этап приспособления к инокультурной среде во многом определяет динамику развития личности и общее состояние ее психического развития.

Как показывают исследования, многие соотечественники оказались не готовы к межкультурным контактам, так как миграционные перемещения приводят к значительным изменениям межличностных связей, социального статуса, жизненного стереотипа, сложившейся системы взаимодействия с окружением и неизбежно требуют пересмотра установок, отношений, представлений о социальных ролях, их адекватности вновь сложившимся ситуациям. Перемещение из одной социокультурной среды в другую вызывает у человека существенную фрустрационную напряженность, личность сталкивается с интрапсихическими и межличностными (внутриличностными) конфликтами, переживает культурный шок, обусловленный отсутствием социальных связей и социальной поддержки.

Все это указывает на необходимость практического решения проблемы дезадаптации личности в новой социокультурной среде.

В зарубежной и отечественной психологической литературе сложность и значимость межкультурной адаптации личности подчеркивается особо. В то же время вопросы психологической помощи при межкультурной дезадаптации мигрантам в доступной нам литературе освещены недостаточно, в особенности психологической помощи студентам, выезжающим за рубеж, так как считается, что они являются временно пребывающими в инокультурной среде. Исследования зарубежных авторов отмечают проблему межкультурной дезадаптации иностранных студентов и указывают на необходимость оказания своевременной психологической помощи и поддержки. Проблемы психологического оздоровления мигрантов остаются до сих пор одними из самых сложных, многозначных и недостаточно изученных.

Таким образом, необходимость раннего выявления и предупреждения межкультурной дезадаптации и недостаточная разработанность системного и комплексного подхода к методам ее ранней диагностики, психологической помощи определили основное противоречие нашего исследования.

Цель исследования: методологически обосновать, разработать и экспериментально проверить модель комплексной диагностики и психологической помощи студентам при смене социокультурной среды.

Объект исследования: межкультурная адаптация российских студентов при прохождении стажировок в Германии.

Предмет исследования: особенности процесса внутриличностной адаптации студентов к пребыванию в инокультурной среде и условия ее коррекции.

Гипотеза исследования: эффективная психологическая помощь при межкультурной адаптации возможна при условии ее системной реализации с учетом специфики социально-психологической ситуации, недостаточной психологической готовности личности к взаимодействию с инокультурной средой на основе правильного использования сложной структуры факторов риска.

Реализация цели исследования и проверка гипотезы исследования осуществлялась в ходе решения следующих взаимосвязанных задач:

- комплексного анализа проблем межкультурной адаптации;
- определения взаимосвязи внешних и внутренних факторов, влияющих на процесс межкультурной адаптации;
- изучения динамики личностных показателей в процессе межкультурной адаптации;
- разработки программы психологической помощи в процессе межкультурной дезадаптации;
- апробации комплексной системы исследования и психологической помощи личности в новой социокультурной среде и определения ее эффективности.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили разработанные теоретические положения, изложенные в работах отечественных и зарубежных культурологов, педагогов, психологов, социологов, философов, таких, как Л.М.Аболин, К.А.Абульханова-Славская, Ф.Б.Березин, В.М.Воробьев, Л.С.Выготский, В.П.Казначеев, И.С.Кон, Н.М.Лебедева, А.Н.Леонтьев, Г.В.Мухаметзянова, М.Г.Погов, М.В.Помм, Т.Г.Стефаненко, Т.М.Трегубова, Р.Х.Шакуров, С.Bochner, S.Furnham, H.Triandis, C.Ward и др. по проблемам межкультурной адаптации, положения о взаимосвязи социальной среды и личности, о развитии личности в процессе социализации.

Для решения поставленных задач использовались теоретические и эмпирические **методы исследования**:

- анализ содержания научных источников: монографий, диссертаций, научных статей по вопросам, примыкающим к проблеме данного исследования;
- методы психолого-педагогической диагностики: анкетные опросы, интервью, тестирование и т.д.;
- методы психолого-педагогического моделирования: системный анализ проблем адаптации, психологическое проектирование, психологический эксперимент;
- методы обработки результатов исследования: первичная статистическая обработка, корреляционный анализ.

Достоверность сформулированных в работе положений и выводов обеспечивается методологической обоснованностью исследования, всесторонним анализом социально-психологической литературы, использованием комплекса теоретических и эмпирических методов, адекватных предмету, цели и объекту исследования, применением математического аппарата обработки данных, качественным анализом с опорой на фундаментальные положения психологической науки и подтверждается статистической достоверностью полученных в эксперименте результатов.

Исследование проводилось с 2000 по 2003 год и включало три этапа: первый (2000г.), второй (2000 - 2002гг.), третий (2002 - 2003гг.).

На I этапе изучалась психологическая и социальная литература по проблеме исследования, разрабатывались и апробировались отдельные психодиагностические программы.

На II этапе проведено исследование, позволившее охарактеризовать особенности влияния на личность новой социокультурной среды и успешной межкультурной адаптации. Результаты исследования дали возможность составить первоначальную базу статистических данных, подтвердить значимость ранней комплексной диагностики межкультурной дезадаптации и психологической помощи в ходе адаптации личности к инокультурной среде, разработать рекомендации для граждан (мигрантов), выезжающих за рубеж. На основании результатов исследования была продолжена работа по созданию комплексных диагностических и коррекционно-развивающих программ, разработана теоретическая модель сие-

темы диагностики и психологической помощи при межкультурной дезадаптации.

На III этапе была осуществлена экспериментальная проверка разработанной модели психологической помощи в процессе межкультурной адаптации. В рамках формирующего эксперимента проведена апробация системы ранней комплексной диагностики и психологической помощи при межкультурной дезадаптации.

Всего в эксперименте на разных этапах приняло участие 76 российских студентов, выезжающих на стажировку в Германию.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в следующем: уточнена категория межкультурной адаптации; теоретически и экспериментально показана роль внешних и внутренних факторов в ходе системного психологического воздействия в процессе межкультурной адаптации; разработана и апробирована программа психологической помощи студентам при смене социокультурной среды.

Практическая значимость работы определяется реальными возможностями использования ее результатов. Разработана модель и направления деятельности психолога, направленные на оказание помощи студентам, временно выезжающим в новую социокультурную среду, в контексте профилактики и коррекции межкультурной дезадаптации. Апробированы диагностические и коррекционно-развивающие программы, которые позволяют обеспечить создание социально-психологических условий, снижающих риск возникновения межкультурной дезадаптации. Они могут быть использованы в рамках психологической службы в высших учебных заведениях в процессе психологической подготовки студенчества к деятельности в инокультурной социальной среде; образовательными учреждениями всех уровней при моделировании и проектировании системы коррекции, оздоровления перемещающихся лиц работниками служб социально-психологической поддержки мигрантов.

На защиту выносятся следующие **положения**:

- межкультурная адаптация является системной категорией, влияющей на развитие личности, успешность деятельности, сохранение физического и психического здоровья;
- успешность межкультурной адаптации определяется знанием различий, позволяющим эффективно взаимодействовать с новой этнической группой и избежать межэтнической напряженности;
- множественность и неоднозначная зависимость факторов риска межкультурной дезадаптации определяет необходимость системного социально-психологического воздействия на будущих мигрантов;
- социально-психологическое сопровождение мигрантов, предполагающее системную и последовательную реализацию коррекционно-развивающих мероприятий с учетом факторов межкультурной адаптации, позволяет значительно уменьшить выраженность дезадаптации.

Апробация работы. Основные теоретические положения и выводы получили отражение в 8 опубликованных работах. Материалы исследования докладывались и обсуждались на научно-практической конференции

«Диалог культур: проблема толерантности, межкультурной коммуникации и межконфессиональных отношений» (Казань, 2003г.); на итоговых научно-практических конференциях Марийского института образования «Психолого-педагогические проблемы совершенствования системы повышения квалификации» (2001, 2002, 2003гг.), на заседаниях Республиканского центра психологической службы образования (МИО, г. Йошкар-Ола).

Структура диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии (181 источник, из них 16 - на иностранном языке) и приложений, состоящих из таблиц и материалов по результатам исследования, не вошедших в основной текст диссертации.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении дано обоснование актуальности исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи, определены объект и предмет исследования, раскрыты научная новизна, теоретическое и практическое значение работы, даны сведения о ее апробации и приведены положения, выносимые на защиту.

Первая глава «Социально-психологические аспекты проблемы межкультурной адаптации в современных геополитических условиях» посвящена анализу сложившихся к настоящему времени в науке представлений и основных понятий, раскрывающих структуру предметной области диссертационного исследования. В ней раскрывается и анализируется непосредственное влияние внешних и внутренних факторов межкультурной адаптации на студентов.

Усиливающиеся процессы миграции (как добровольной, так и вынужденной) заставляют рассматривать вопросы социально-психологической адаптации представителей групп этнического меньшинства как важнейшую социальную проблему, которая требует рассмотрения вопроса *межкультурной адаптации* как процесса вхождения в новую культуру, постепенного принятия ее норм, ценностей, образцов поведения. При этом подлинная адаптация предполагает достижение социальной и психологической интеграции с еще одной культурой без потери богатств собственной.

Многие исследователи отмечают, что человек, оказавшись в новой социальной среде, испытывает неудовлетворенность в максимальной персонализации социальных ролей, недостаточно проявляется как личность, т.к. на него оказывают негативное влияние новые социальные роли и поэтому неизбежен процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям со-

циума, и подчеркивают необходимость комплексного подхода к анализу всех аспектов межкультурной адаптации (Е.В.Витенберг, М.А.Иванова, Н.М.Лебедева, Г.У.Солдатова, Т.Г.Стефаненко, Н.А.Титинова, С.Bochner, S.Furnham, H.Triandis и др.).

Комплексный подход к анализу процесса межкультурной адаптации предполагает рассмотрение трех основных уровней: психофизиологического, психологического и социально-психологического.

Психофизиологический аспект имеет несомненное значение при анализе адаптации человека к экстремальным природным условиям и ситуациям.

Психологический аспект требует обязательного анализа эмоционального стресса, фрустрационной напряженности, а также интрапсихических конфликтов и поведенческих особенностей.

Социально-психологический аспект предполагает изучение микро-социального окружения, анализ межличностных взаимодействий, профессионального и социального статусов личности и вытекающих из этого ролей. Успешная адаптация этого уровня обеспечивает адекватное социальное взаимодействие и достижение общественно-значимых целей.

Анализ психологических проблем и психических расстройств личности в инокультурной среде показывает, что они носят комплексный характер, затрагивая все основные сферы личности: эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационно-потребностную, коммуникативную. Межкультурная дезадаптация проявляется в невротических и психосоматических расстройствах, сопровождается неприятными чувствами (потери друзей и статуса, отверженности, удивления и дискомфорта при осознании различий между культурами), путаницей в ценностных ориентациях и собственной личностной идентичности, т.е. контакт с иной культурой вызывает культурный шок и приводит к нарушению психического здоровья (J.Berry, S.Bochner, A.Furnham, K.Oberg, W.Smalley и др.). Культурный шок возникает в любом случае как неотъемлемая черта любого вхождения в чужую культуру, хотя это иногда и не осознается самим субъектом в качестве источника стресса, независимо от того, воспринимается ли ситуация как дискомфортная и угрожающая или же просто как необычная.

Успешность решения проблемы психологического здоровья мигрантов зависит от общей ориентации научной мысли и практики, разработки методик, используемых для облегчения адаптации личности в новой социокультурной среде и подготовки высокопрофессиональных кадров, способных продуктивно осуществлять деятельность в работе с лицами, выезжающими из России и оказавшимися в новой этнической среде.

Для достижения наиболее желаемого результата, стимуляции предпочтения человеком роли посредника между культурами требуется создание сети социальной поддержки данного типа межкультурного взаимодействия. Неудачи и проблемы при адаптации в новой культуре необходимо рассматривать не как патологические симптомы, а как отсутствие

определенных знаний и навыков. Поэтому должно быть организовано не приспособление человека к новой среде, а приобретение им знаний об обычаях, нормах, ценностях, стереотипах поведения другого народа без разрыва с собственной культурой.

Психологическая помощь личностям, оказавшимся в новой социокультурной среде (см. рис. 1) - сложная система психологического воздействия, которая направлена на:

- повышение социальной активности;
- укрепление социальной позиции личности мигранта;
- формирование системы ценностных установок и ориентации;
- устранение вторичных личностных реакций на возникающие трудности межкультурной адаптации;
- формирование толерантности к фрустрации и адекватных механизмов психологической защиты.

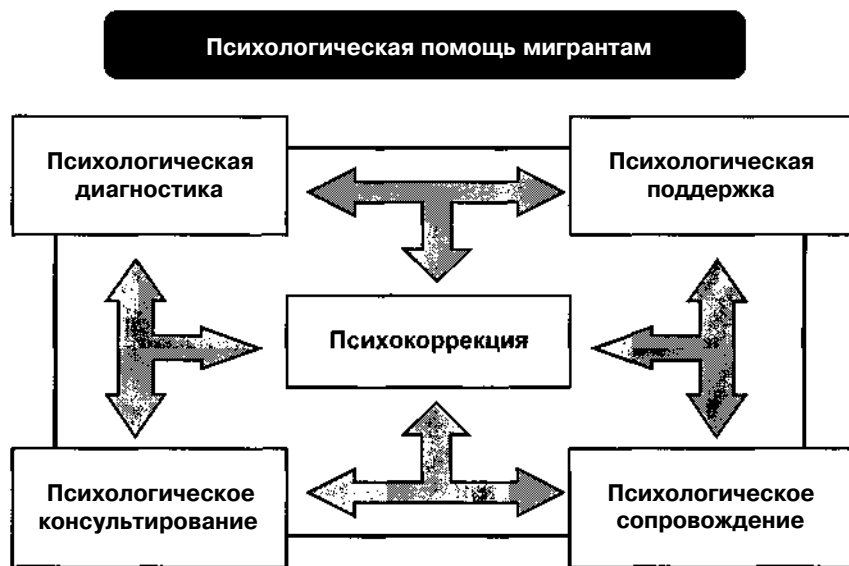


Рис. 1. Структура психологической помощи мигрантам.

Исследователи рассматривают множество переменных, от которых зависит благоприятность взаимодействия представителей разных культур и этносов: территория, которая может быть общей или «своей»; продолжительность взаимодействия (постоянное, долговременное, кратковременное); цель (совместная деятельность, совместное проживание, учеба, досуг); тип вовлечения в жизнь общества (от участия до наблюдения); частота и глубина контактов; относительное равенство статуса и прав;

численное соотношение (большинство - меньшинство); явные различительные признаки (язык, религия, раса). Но и при самых благоприятных условиях контакта, например, при постоянном взаимодействии, совместной деятельности, относительно равном статусе, отсутствии явных различительных признаков у мигранта могут возникнуть сложности и напряженность при общении с представителями страны пребывания. Очень часто мигрантов охватывает тоска по родине - ностальгия (Т.Стефаненко, К.Ясперс, S.Bochner, A.Fumham, A.Singh, L.Ward и др.).

Исследуя различные категории людей при смене социокультурного окружения, можно условно выделить три группы мигрантов (см. рис. 2):

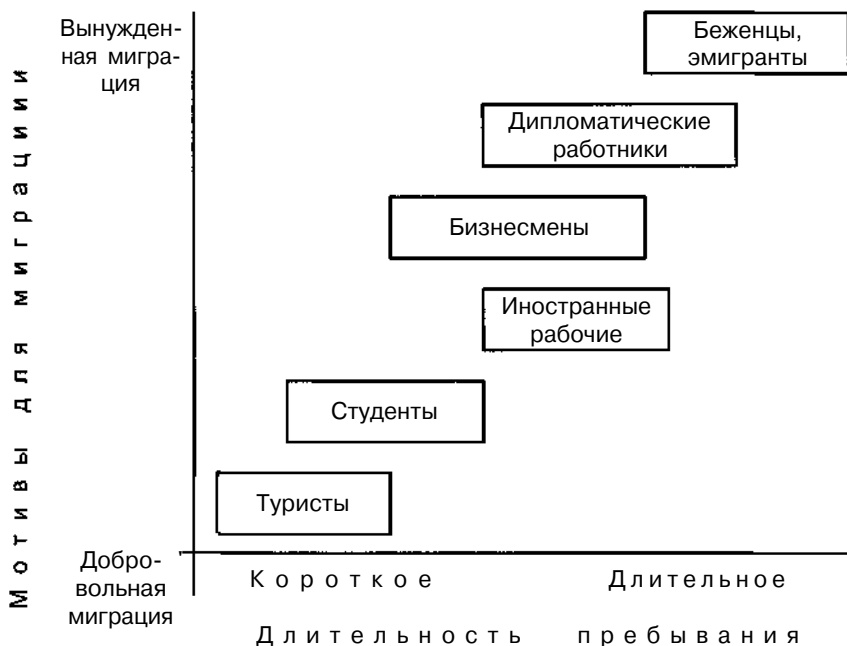


Рис. 2. Группы мигрантов в зависимости от длительности пребывания в новой социокультурной среде и мотивов миграции.

- *туристы*, цели которых часто ограничиваются знакомством с достопримечательностями новой страны и ее культурными памятниками;
- «*визитеры*» (временно пребывающие в инокультурной среде) - люди, чье пребывание в новой культурной среде значительно дольше, чем визит туристов, но все же ограничено периодом от нескольких месяцев до нескольких лет (иностранные студенты, технический и военный персонал, бизнесмены, служащие международных корпораций и др.);

- *эмигранты и беженцы* - люди, которые планируют закрепиться в новой среде, стать ее членами, участвовать в жизни новой культурной группы.

В последнее время представляет наибольший интерес и активно исследуется социокультурная адаптация иностранных студентов, что способствовало проведению нашего исследования.

В мире огромное количество студентов проходит обучение за рубежом. Не являясь исключением студенты из России. К сожалению, в российской психологической литературе исследования адаптации мигрантов представлены недостаточно (Н.М.Лебедева, Л.Г.Почебут, Т.Г.Стефаненко, Н.С.Хрусталева).

Большое количество работ посвящено описанию адаптации личности к новой культуре как ряда стадий, которые проходит личность. Н.Triandis выделил пять этапов процесса адаптации визитеров (иностраннх студентов), и назвал их кривой процесса адаптации:

- первый этап, называемый «медовым месяцем», характеризуется энтузиазмом, приподнятым настроением и большими надеждами. Большинство стремится жить, учиться или работать за границей. Но этот этап быстро проходит;

- на втором этапе адаптации непривычная окружающая среда начинает оказывать свое негативное воздействие. Недостаточное знание языка и культурных обычаев обостряется чувствами взаимного непонимания с местными жителями и неприятия ими. Все это приводит к разочарованию, замешательству, фрустрации и депрессии;

- на третьем этапе симптомы культурного шока могут достигать критической точки, что проявляется в серьезных болезнях и чувстве полной беспомощности. Не сумевшие успешно адаптироваться в новой среде визитеры возвращаются в родную культурную среду раньше положенного срока;

- на четвертом этапе депрессия медленно сменяется оптимизмом, ощущением уверенности и удовлетворением (возможно, такие чувства могут возникнуть с предвкушением возвращения на родину). Человек чувствует себя более приспособленным и интегрированным в жизнь общества;

- пятый этап характеризуется полной или долгосрочной адаптацией, которая подразумевает относительно стабильные изменения индивида в ответ на требования среды. В идеале процесс адаптации приводит к взаимному соответствию среды и индивида и можно говорить о его завершении.

Но визитерам также приходится пройти через период реадаптации, испытать шок возвращения на родину. В первое время они находятся в приподнятом настроении, рады встрече с родственниками и друзьями, возможности общаться на родном языке и т.п., но затем с удивлением отмечают, что особенности родной культуры воспринимаются ими как непривычные или даже странные.

Степень продолжительности адаптации и выраженности дезадаптации студентов в инокультурной среде определяются внешними и внутренними факторами (см. рис. 3), характеристиками студентов и особенностями взаимодействующих культур.

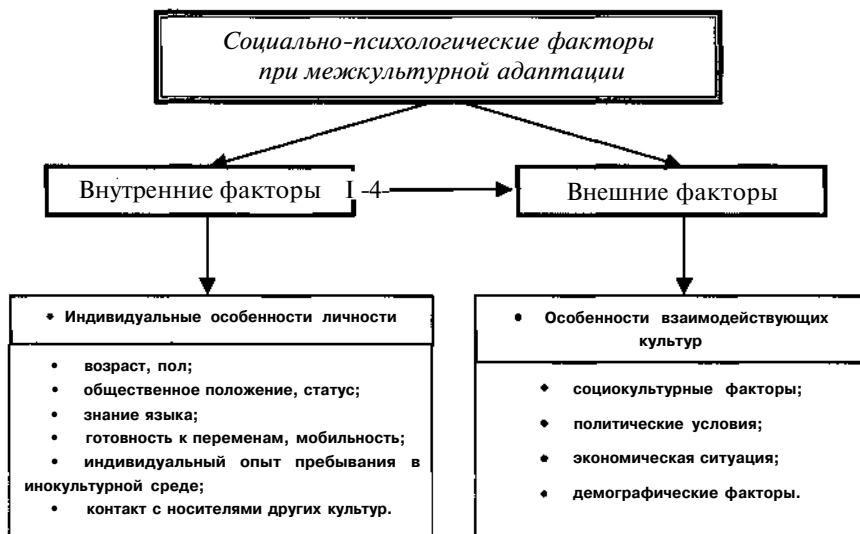


Рис. 3. Социально-психологические факторы при межкультурной адаптации.

Разница культур определяет изменения, которые происходят в жизни мигрантов, и поэтому необходимо иметь представления о культуре и чертах национального характера. В структуру национального характера входят: личностные самоопределения, этнические стереотипы, представления этноса о высших людских добродетелях и пороках; эмоционально-психическая сторона традиций, привычек, обычаев; структуры потребностей и вкусов; проявления психической энергии сознательного и бессознательного, выраженные в произведениях искусства и литературы, символах.

Проведенный теоретический анализ определил основные направления эмпирического исследования, ориентированного на выявление специфики взаимодействия факторов риска межкультурной дезадаптации; экспериментальную проверку теоретической модели системы комплексной диагностики, профилактики и коррекции межкультурной дезадаптации.

Во второй главе диссертации «Методологические принципы и методические подходы к экспериментальному исследованию межкультурной адаптации» представлены описание основных диагностических методов и организации исследования, анализ психологических характеристик адап-

тированных и дезадаптированных студентов при смене социокультурной среды и охарактеризованы внутриличностные изменения личности. Описана модель подготовки студентов к межкультурному взаимодействию как важный этап психологической помощи при межкультурной дезадаптации и показана эффективность данной модели.

Программа психологического исследования, составившего основу экспериментальной части диссертационной работы, включала рассмотрение индивидуально-личностных свойств личности в межличностном взаимодействии и уровня адаптированности студентов при смене социокультурной среды.

На основе результатов исследования установлено, что смена социокультурной среды оказывает значительное влияние на личность, при этом отмечается высокий уровень дезадаптированности, что не может не сказаться на психическом здоровье и учебной деятельности студентов.

Существенными причинами дезадаптации студентов в инокультурной среде являются внутриличностные изменения в межкультурном взаимодействии. Проведенный анализ дает основание полагать, что у них наблюдается высокий уровень тревожности, эмоциональная неустойчивость, низкая самооценка, недостаточный контроль поведения, агрессивность и конфликтность, тревога и фрустрация, что указывает в значительной степени на наличие препятствий в адаптационном процессе (эффективная психическая адаптация (А-1%); неустойчивая психическая адаптация, средний уровень дезадаптации (СД-57%); высокий уровень дезадаптации (ВД-33%)). Это говорит о том, что студенты не прошли все стадии адаптации, т.к. недостаточно большим был срок пребывания в чужой социокультурной среде (6 месяцев). Как утверждают многие исследователи, полное завершение адаптации возможно в срок до 4-5 лет в зависимости от личностных особенностей и своеобразия своей и чужой культур и ситуационных факторов.

Состояние дезадаптированности студентов отмечается также после возвращения в родную культурную среду при реадаптации (А-14%, СД-72%, ВД-14%). Отмечается эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности, нежелание быть в контакте с людьми: отчужденность, закрытость, осторожность.

Необходимо отметить, что студенты уже имели нестойкий характер уровня психической адаптации до вхождения в инокультурную среду (А-52%, СД-48%, ВД-0%), т.к. отмечалась низкая самооценка и высокий уровень тревожности.

Анализируя деятельность студентов в инокультурной среде, их проблемы и трудности можно условно разделить на типы:

- языковая проблема, которая осложняет жизнь любого человека в новой социокультурной среде (это приводит к недопониманию и незнанию культуры страны пребывания, одиночеству и ностальгии по родине);
- проблема в отсутствии социальной поддержки. Студенты были практически изолированы от представителей своей родной культуры и не

имели возможности взаимодействовать с лицами, которые могли бы своевременно оказать психологическую поддержку;

- трудности, связанные с установлением эмоциональной зависимости и уверенности в себе при взаимодействии с представителями новой культуры.

Результаты исследования студентов контрольной группы при смене социокультурной среды послужили исходным материалом при разработке коррекционной программы, осуществляющей подготовку студентов к межкультурному взаимодействию.

В рамках эксперимента с целью апробации модели комплексной системной профилактики и коррекции межкультурной дезадаптации была организована экспериментальная группа, работа в которой включала подготовку ее членов к вхождению в новую этническую среду.

Психологическая подготовка студентов, выезжающих за рубеж, способна смягчить возникающие сложности межкультурной адаптации и осуществить плавную интеграцию в принимающее общество. Разработанная нами для этого программа социокультурного тренинга направлена на осознание самого себя, ценностей собственной и чужой культуры.

Главной целью разработанного нами социокультурного тренинга стало обучение студентов навыкам и способам поведения, которые позволили бы им адекватно взаимодействовать с представителями принимающей культуры, сильно отличающейся по большинству параметров: религии, языку, традициям, ценностям.

Основные задачи тренинга:

- обучение осознанию ценности собственной и чужой культур, формирование позитивного отношения к межкультурным различиям;
- обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях;
- обучение способам саморегуляции, снятию нервного напряжения, улучшению функционального состояния; овладение эффективными способами самопомощи в ходе преодоления кризисной жизненной ситуации, симптомов посттравматического стресса;
- развитие коммуникативных навыков в межкультурном взаимодействии, укрепляющих социальные связи;
- повышение ассертивности, самопознание внутренних психических актов и состояний и формирование устойчивой положительной самооценки.

Программа социокультурного тренинга включает три основных этапа:

1. *Социокультурное научение* (приобретение знаний о принимающей культуре, ознакомление с различиями между собственными культурными ценностями и поведенческими нормами и культурой принимающего общества).
2. *Приобретение коммуникативных навыков в межкультурном взаимодействии* (получение поведенческих, когнитивных и аффективных навыков, необходимых для эффективного общения и взаимодействия в

разных культурах, развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи).

3. *Самопознание и саморегуляция* (самопознание внутренних психических актов и состояний и формирование положительной самооценки, обучение способам психорегуляции).

Правильно организованный тренинг может вызвать у участников различные позитивные эффекты. В частности, достигается лучшее взаимопонимание с представителями принимающей стороны, уменьшается использование негативных стереотипов, обогащается представление о другой культуре. Общение с представителями принимающей культуры становится более непринужденным, перестает быть в тягость и чаще приводит к успеху. Кроме этого, повышается устойчивость к повседневному стрессу, неизбежному при вхождении в другую культуру.

Обязательным элементом является необходимость оказания психологической поддержки при реадaptации, когда студенты возвращаются в родную культуру. Исследование показывает, что студенты аналогичным образом испытывают трудности вхождения уже в собственную социокультурную среду. Цель психологической помощи на этом этапе - снизить уровень рeдeзадаптации. Для этого необходимо решить следующие задачи:

- формирование системы ценностных установок и ориентации участников;
- снижение уровня тревожности, неуверенности в себе, устранение личностных реакций на возникшие трудности межкультурной реадaptации;
- достижение личностного роста, осознание своих проблем и поиск средств для их решения; развитие способности к самоанализу, самопознанию.

Желательно, чтобы психологическую подготовку вхождения студентов в инокультурную среду проводил психолог, который владеет знаниями психологических методов воздействия на личность, а также обладает информацией о межкультурном различии этносов. Он выступает как носитель культуры толерантности, потенциально способной стать универсальной общечеловеческой культурой и своего рода пространством для диалога между различными национальными культурами. Главная цель психолога, работающего с контингентом людей, выезжающими в новую социокультурную среду - подготовка к безболезненному вхождению и позитивному взаимодействию с новой этнической группой.

С целью определения уровня адаптированности и дезадаптированности и оценки уровня эффективности программы социокультурного тренинга проведен сравнительный анализ студентов контрольной и экспериментальной групп.

Исследование показало, что до вхождения в инокультурную среду (на 1 этапе) студенты экспериментальной группы уже имели более стойкий характер адаптированности, чем студенты контрольной группы (экспериментальная группа: А-76%, СД-24%, ВД-0%; контрольная группа: А-52%, СД-48%, ВД- 0%). Эффективность программы социокультурного тренинга, проведенного со студентами экспериментальной группы, оценивалась при

сравнении результатов двух групп на 3 этапе. Уровень дезадаптации в экспериментальной группе присутствует, но не так явно и выраженно, как в контрольной (экспериментальная группа: А-19%, СД-71%, ВД-1%; контрольная группа: А-1%, СД-57%, ВД-33%). На 4 этапе, уже в родной культурной среде, в экспериментальной группе результаты также значительно отличаются в лучшую сторону (экспериментальная группа: А-57%, СД-43%, ВД-0%; контрольная группа: А-14%, СД-72%, ВД-14%). Это можно объяснить тем, что своевременная психологическая помощь дала положительный результат и отразилась на более успешном результате реадaptации (см. рис. 4).

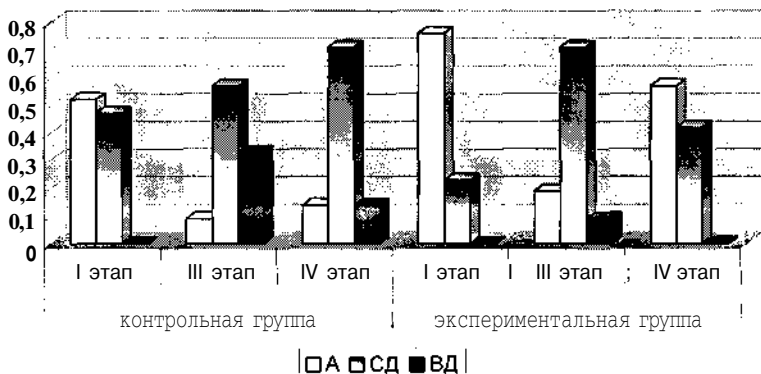


Рис. 4. Итоговые уровни психической адаптации контрольной и экспериментальной групп.

Основываясь на анализе результатов исследования, можно предположить, что степень адаптированности находится в зависимости от подготовки личности к вхождению в инокультурную среду и взаимодействию с представителями новой этнической группы.

Исследование показало, что многие студенты столкнулись с межкультурной дезадаптацией, уровень выраженности которой сугубо индивидуален и зависит от индивидуально-личностных особенностей личности. Адаптация в инокультурной среде развивает способность вырабатывать новые способы взаимодействия с представителями иной культуры, приспособляться друг к другу, а также адекватно оценивать и понимать особенности поведения, обусловленного культурными факторами, что приводит к саморазвитию и личностному росту личности, но при условии оказания своевременной социальной поддержки. Как отмечал Одеггард, для человека, оказавшегося в инокультурной среде, это - ситуация кризиса, и эффективность выхода из него в значительной степени зависит от подготовленности мигранта и от его адаптационных возможностей.

Каждый человек сталкивается с трудностями в инокультурной среде, а подготовленная к межкультурным контактам личность может оценить свои проблемы и преодолеть их самостоятельно, что даст возможность положительно и безболезненно взаимодействовать с новой этнической группой. Использование правильно подобранных методов психологической помощи с учетом индивидуально-личностных особенностей оказывает положительное влияние на эффективность социально-психологической адаптации. В ее успешности важную роль играет жизненный опыт индивида, его готовность к переменам, знание им культуры и обычаев новой страны. Этому способствуют личностные характеристики, которые мы обнаружили в своем исследовании, такие, как: гибкость, терпимость к неопределенности, выносливость, самообладание, самоэффективность и самоконтроль; низкий авторитаризм, отсутствие ригидности, толерантность, адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, общительность. Большое влияние на эффективность адаптации оказывает система ценностей мигранта, а именно наличие общечеловеческих ценностей (толерантность к иным взглядам, интерес к окружающим, склонность к сотрудничеству). Личностные особенности человека должны находиться в согласии с новыми культурными нормами, нормами той страны, с которыми студенту придется столкнуться, попадая в инокультурную среду.

В заключении представлены основные итоги изучения межкультурной адаптации. Теоретическое и эмпирическое исследования, направленные на определение характера межкультурной адаптации, которая обусловлена сложной структурой факторов риска, включающей недостаточную психологическую готовность к вхождению в инокультурную среду, и эффективная психологическая помощь при возвращении в исходное положение возможны при условии системной реализации задач исследования, что подтвердило гипотезу и позволило сделать следующие выводы.

1. Межкультурную адаптацию необходимо рассматривать как системное образование, являющееся следствием взаимодействия сложной структуры факторов, оказывающих влияние на развитие личности, на успешность деятельности и сохранение физического и психического здоровья.

Анализ психологических проблем личности в инокультурной среде показал, что межкультурная адаптация носит комплексный характер, затрагивая все основные сферы личности: эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационно-потребностную, коммуникативную. Нарушения в различных сферах, накладываясь одно на другое, могут привести к глобальным проблемам психологического (психофизиологического) здоровья человека.

2. Знание межкультурных различий позволяет эффективно взаимодействовать с новой этнической группой и избежать межэтнической напряженности. Трудность в межкультурной адаптации личности возникает из-за ценностных различий, которые характерны для разных культур, что характеризует поведение человека и уровень его адаптации. Знание межкультурных особенностей помогает глубже вникнуть в сущность проблем

межкультурной дезадаптации, лучше понять причину явлений и процессов, которые могут оказать положительное воздействие в ходе адаптации личности.

В программе социокультурного тренинга, осуществляющего подготовку студентов к взаимодействию с новой этнической группой, за основу взято приобретение ими знаний о принимающей культуре, ознакомление с различиями между собственными культурными ценностями и поведенческими нормами и культурой принимающего общества.

3. Системный подход к предупреждению межкультурной дезадаптации предусматривает социально-психологическое воздействие на все составляющие факторов риска (внешние и внутренние) и связь между ними, которое должно реализовываться в условиях, актуализирующих совместную деятельность в целостной системе анализа психологических особенностей личности с учетом специфики социальной ситуации.

Выделение структур взаимосвязей показателей готовности к успешной адаптации в инокультурной среде позволило определить основные направления коррекционной работы, которые должны быть связаны со специальной организацией социально-психологических и психолого-педагогических условий жизни и деятельности студентов, готовящих их к межкультурному взаимодействию в учебных заведениях.

4. Построение социально-психологического сопровождения процесса межкультурной адаптации студентов должно основываться на принципе системности, что предполагает последовательную реализацию коррекционно-развивающих мероприятий с учетом межкультурных различий и индивидуально-личностных особенностей личности. Практическая реализация такого сопровождения приводит к значительному уменьшению выраженности межкультурной дезадаптации студентов.

Межкультурная адаптация в наше время требует более глубокого изучения личности в инокультурной среде и разработки методов психологической помощи при их реализации в ходе подготовки личности к межкультурному взаимодействию. Использование правильно подобранных методов с учетом внутренних и внешних факторов межкультурной адаптации оказывает существенное положительное влияние на эффективность адаптации.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях:

1. Аболин Л.М., Анн Л.Ф. Психическое здоровье и межкультурная адаптация //Диалог культур: проблемы толерантности, межкультурной коммуникации межконфессиональных отношений: Сборник научных трудов. - Казань, 2003. - С.40-43 (авт. 0,15 п.л.).

2. Анн Л.Ф. Культура как адаптивная среда //Диалог культур: проблемы толерантности, межкультурной коммуникации межконфессиональных отношений: Сборник научных трудов. - Казань, 2003. - С.160-161.

3. Анн Л.Ф. Межкультурная адаптация //Психолого-педагогические проблемы совершенствования системы повышения квалификации: Материалы научно-практической конференции сотрудников МИО по итогам НИР за 2002 год. - Йошкар-Ола: Марийский институт образования, 2003.

4. Анн Л.Ф. Психологические нарушения при межкультурной адаптации// Объединенный научный журнал. - Москва: Изд-во «Тезарус», 2003, №5.-С.39-41.

5. Анн Л.Ф. Модель психологической помощи при межкультурной дезадаптации// Объединенный научный журнал. - Москва: Изд-во «Тезарус», 2003, N» 17. -С.17-21.

6. Анн Л.Ф. Психологический тренинг. - СПб: Питер, 2003. - 270с.

7. Анн Л.Ф. Саморазвитие личности// Программа социально-психологического тренинга. - Йошкар-Ола, 2001. - 122с.

8. Анн Л.Ф. Саморазвитие личности// Психолого-педагогические проблемы совершенствования системы повышения квалификации: Материалы научно-практической конференции сотрудников МИО по итогам НИР за 2001 год. - Йошкар-Ола: Марийский институт образования, 2002.-С.80-83.

